



## مراقبت های اختلالات اضطرابی

۱- خانواده و همشهریان محترم در صورت مشاهده علائم اختلالات اضطرابی ( شامل : ترس و نگرانی شدید و مبهم و غیر منتظره ، تپش قلب ، تنگی نفس ، دلشوره ، شستشوی زیاد ، اختلال خواب و اشتها و نظافت و آراستگی و ... ) و غیر عادی شدن زندگی و کار ، در افراد نزدیک تان ،

هر چه زودتر آن ها را نزد روانپزشک یا روان شناس ببرید.

۲- مرکز روان پزشکی به آدرس قم خیابان معلم میدان روح اله جنب سازمان انتقال خون درمانگاه روانپزشکی - روان شناسی به تلفن

۰۲۵۳۷۷۴۶۳۸۰ می باشد.



۳- به بیمار کمک کنید تا حتماً داروهای تجویز شده را

طبق دستور بخورد. داروها عوارضی دارند که بتدریج کاهش می یابد. برای کنترل بهتر عوارض با روان پزشک خود مشورت کنید.

۴- از بیمار با ملایمت بخواهید تا وظایف و کارهای خود را انجام دهد. نتیجه انجام ندادن وظایف را برای بیمار توضیح دهید. زمانی که بیمار نگران است با او بمانید.

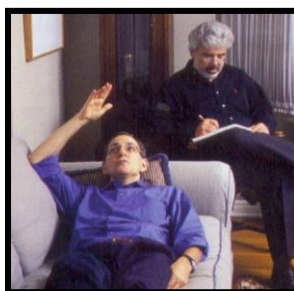
۵- بیمار را دوست داشته باشید و بیمار را تشویق کنید تا درباره احساس خود با شما صحبت کند. علت ناراحتی بیمار را پیدا کنید. رفتارهای مورد قبول را برای بیمار توضیح دهید.



۶- با حمایت خانواده و ارائه برنامه درمانی روان پزشکی یا روان شناس به بیمار کمک کنید تا بیمار علل ، زمان ، مکان ، شرایط و علائم عود اختلال اضطرابی خود

را کشف و بتدریج با تمرین آن ها را کنترل کند. بیمار را با مراکز مشاوره ای و روان شناسی و سازمان های مردم نهاد ( سمن ) و بهزیستی معتبر و مجاز آشنا کنید.

۷- خانواده و دوستان و همکاران ، محیط زندگی و محل کار بیمار را صبورانه ، امن ، آرام و حمایت گرانه نگه دارید. از دروغ ، سرزنش ، تمسخر ، بحث ، قضاوت با بیمار جداً بپرهیزند.



۸- برای بیمار اهداف و برنامه زندگی و دوست های جدید و مسافرت و معاشرت با فامیل و کارهای لذت بخش ، ساده ، مفید و مطالعه کتب اخلاقی و روان شناسی ایجاد کنید.



۹- تغذیه بیمار شامل روزانه ۱۰ لیوان آب ۳ لیوان شیر یا دوغ و ۳۰۰ گرم سبزیجات یا ۳ عدد سیب و حدود ۴ انجیر گوشت مرغ و ماهی و ۲۰ گرم از مغزهای گردو و بادام و پسته باشد.



۱۰- بیمار بزرگ سال باید حداقل ۸ ساعت خواب شبانه کافی داشته باشد. برای بهبود خواب بیمار توصیه می شود روز نخوابد ، محل- نور-صدا و دمای جای خواب را مناسب کند، چای ، قهوه و سیگار قبل از خواب مصرف نکند، شام سبک و مختصر بخورد، حمام ولرم و ماساژ پشت قبل از خواب داشته باشد. در رخت خواب تلویزیون نگاه نکند.

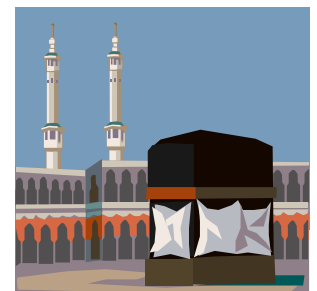


۱۱- بیمار را به نرمش صبح گاهی و ورزش ملایم مثل پیاده روی و دوچرخه سواری حداقل ۳۰ دقیقه در روز تشویق کنید.

۱۲- به باورهای غلطی مثل ازدواج کردن ، مصرف مواد مخدر و داروهای بدون تجویز پزشک جهت درمان بیمارتان عمل نکنید.

۱۳- خانواده و بیمار می توانند از مجلات مفید مثل سپیده دانایی و موفقیت و پیوند ( چاپ آموزش و پرورش ) یا سایت [www.ravvan.com](http://www.ravvan.com) استفاده کنند.

۱۴- به بیمار کمک کنید تا اعتقادات مذهبی منطقی در او رشد کند ، نماز بخواند و با خدای خود راز و نیاز کند و همیشه به رحمت و کمک او امیدوار باشد.



**در صورت تمایل می توانید انتقادات و پیشنهادات خود را به آدرس [peyngah@gmail.com](mailto:peyngah@gmail.com) ایمیل کنید.**

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قم - بیمارستان کامکار عرب نیا - مرکز روان پزشکی

با نظارت : واحد آموزش پرستاری ۱۳۹۳

تهیه کننده : کارشناس پرستاری امین شاطریان

منابع : کتب روان پزشکی و روان شناسی و روان پرستاری

